

LA488 851112 Reprograma nuestra energía; equilibra Ida y Píngala; nos relaciona con nuestro yo profundo; ayuda a ser quien quiere ser.

1º Ejercicio: 11 minutos

Espalda recta. Pon plana la mano izquierda, como una pala, con el pulgar separado y los cuatro dedos restantes juntos y rectos. Haz una escuadra con la mano derecha (figura 1).

Coloca los cuatro dedos de la mano derecha justo por debajo de la línea del corazón (figura 2).

Los pulgares se colocan paralelos y simétricos (figura 3). Es una posición muy natural y orgánica. Es la combinación de Ida y Píngala.



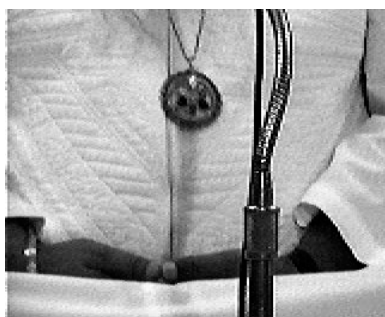
Coloca las manos frente al cuerpo, entre la garganta y el pecho (figura 4).

Abre los ojos y mira las manos como quien mira una obra de arte.

Inhala por la boca, a pequeños sorbos, utilizando básicamente las mejillas, como proyectando los labios hacia delante al inhalar, y metiéndolos hacia dentro a modo de sonrisa o mueca al exhalar por la nariz. ¡Hazlo con las mejillas!. ¡Trabaja las mejillas!; Respira conscientemente. Es un ejercicio pesado. Hazlo con fuerza porque si no te relajarás y te quedarás dormido. Respira poderosamente. Trabaja con fuerza.



Para terminar; inhala, exhala y procede al siguiente ejercicio.



2º Ejercicio: 7 minutos.

Manos al regazo, espalda recta y ojos cerrados.

Escribe en tu frente, con letras de oro, aquello que quieres para ti, lo que quieres ser. Hazlo dibujando una imagen radiante, lo más fuerte que puedas, en tu frente.

Reescribe tu vida, tu destino. Hazlo en detalle. Sé creativo. Sólo piénsalo, diseñalo, háblatelo y escríbelo en tu frente. Quita los obstáculos

Aquello que escribas, será.

Lo primero es tener lo que quieres

3º Ejercicio: 3 minutos y medio.

Misma posición. Lleva tu atención a los pies, a los dedos gordos. Desde ahí transforma tu cuerpo en fibras luminosas de oro. Con tu super-mente, torna tu cuerpo en oro, fibra a fibra. Milímetro a milímetro. Oro radiante. Que tu cuerpo tenga peso

Cubre tu cuerpo entero. No te olvides de nada. La parte de tu cuerpo que no cubras quedará débil.

4º Ejercicio: 3 minutos y medio.

Y ahora deja que tu cuerpo de oro sea ligero como una pluma... y que se eleve al cielo, despacio, como un balón de aire caliente. Que vaya a la atmósfera superior, y arriba, arriba, a los éteres, más allá de las fronteras de todo lo imaginado, brillante, hermoso.



Para terminar (manos al corazón), inhala, retén lo que puedas. Concéntrate en tu corazón. Visualiza el capullo de una rosa. Deja que se abra. Hermosa, Fragante. Ése es tu futuro. Exhala. Hazlo en total tres veces. En la tercera vez, en el centro de la rosa, visualiza la diosa de la prosperidad como quieras verla.

Abre lo ojos. Escucha una música bonita de Guru Ramdas durante 7 minutos